Le Pouvoir de la Pensée

Par

Fatima-Zahra ALAMI

Edition Janvier 2010

Sommaire

Introduction 4

La conscience extérieure et la conscience intérieure 7

La communication entre l'esprit conscient et le subconscient..........8

Le pouvoir du subconscient 9

La pensée est une énergie 10

La connexion des énergies 12

L'impact de la pensée humaine sur l'environnement 17

Agir consciemment sur le subconscient 20

La pensée qui mène au succès..26

Pensées, croyances et attitudes : quel rapport ? 28

La formation des habitudes 31

L'impact de la pensée sur le comportement observable 20

Être en phase avec soi-même..38

L'impact de la pensée sur le bien-être...42

Les pensées, les sentiments et les émotions 43

La pensée et le regard porté sur le temps...53

Votre pensée est l'aimant de votre avenir..56

Les vacances des pensées...58

Préparer son accouchement ou un examen grâce au pouvoir de la pensée 60

Cet E-book vous est offert par :

http://mieux-etre.forumactif.net

Vous pouvez l'offrir à vos amis

ou le mettre sur votre site

à la condition de

ne pas changer le contenu et de respecter les droits d'auteur

Introduction

Il y a quelques années, avant que je ne décide d'être heureuse, je laissais passivement les circonstances de ma vie gérer mon humeur comme font aujourd'hui encore bon nombre de personnes.

J'ai dû donc traverser des moments où seule la négativité imprégnait mon esprit à longueur de journée. Au cours de cette période, toutes mes plantes étaient mortes !

Je ne m'en étais aperçu que d'un seul coup et non pas au fur et à mesure qu'elles ne se portaient pas bien. Comme si mes pensées négatives ne me laissaient pas voir le présent mais amplifiaient les petits désagréments de ma vie, jusqu'à en faire de grands malheurs aveuglants.

J'ai vécu cela comme un choc qui me donna matière à réfléchir. Je n'ai jamais cru au hasard. Si mes chères plantes que j'aimais étaient toutes mortes en même temps bien que je continuais à leur apporter le même soin, c'est qu'il y avait bien une raison.

La réponse était évidente : mon attitude mentale dépressive a tué mes plantes. Cela m'a responsabilisé et je devais tenter de sauver mes plantes. Me pourrir la vie d'accord, mais pourquoi celle de mes belles plantes que j'aimais bien ?!

C'est alors que j'ai décidé de changer mon attitude mentale dans le seul but de sauver mes plantes. A l'époque je ne pensais pas « pour me sauver moi de ce cauchemar dans lequel je me suis délibérément engouffrée », je ne savais même pas que mes pensées pouvaient me rendre heureuse en dépit des circonstances les plus défavorables que je puisse vivre. Je n'avais donc aucun espoir de me sauver moi mais uniquement l'espoir de sauver mes plantes. Je laissais toujours les événements de ma vie faire de moi ce qu'ils en voulaient. Je subissais ma vie au lieu de la gérer.

J'avais donc décidé de passer mes journées à faire des lectures positives, à accepter le moment présent comme il se présentait sans demander plus. Je ne pensais plus au lendemain mais juste à sauver mes plantes.

J'avais commencé à leur communiquer mon amour, et mon désir de les voir revivre et au bout de quelques jours seulement, des signes de vie apparaissaient petit à petit sur mes plantes, elles pouvaient revivre !

J'ai vécu cette belle expérience en découvrant que mes pensées étaient capables de sauver la vie de mes plantes. En les revoyant revivre, elles m'ont appris par la suite que je pouvais aussi transformer toute ma vie en changeant uniquement mes pensées.

J'ai vécu après cela, une autre expérience avec mes perruches après avoir retrouvé ma joie de vivre. J'avais déjà pris ma nouvelle habitude d'avoir une attitude mentale positive mais il arrivait des moments où je me laissais encore broyer du noir pensant que c'était un fait inéluctable et naturel. Quelque chose d'assez profond qui revenait de temps en temps refaire surface. Assise au milieu de mon salon, je m'étais encore plongée dans un état dépressif. Mon salon à l'époque communiquait avec la pièce où se trouvait la grande cage toujours ouverte de mes perruches.

Elles avaient quitté toutes les 4 leur cage et étaient venues toutes ensemble s'aligner côte à côte sur la grille qui nous séparait, en poussant des petits sifflements très tendres et en me faisant des signes de leurs têtes et en me fixant des yeux sans les détourner de moi.

C'était trop pour une coïncidence, d'autant plus que cela a duré un bon quart d'heure ! Cela m'a amené à comprendre qu'elles sentaient mon état d'âme pour avoir agi ainsi pour la première fois et c'était la seule fois d'ailleurs au cours des années qu'on avait passées ensemble.

Pour m'assurer qu'il s'agissait bien de ce que je suspectais et non pas d'autre chose, j'avais changé mon attitude mentale en imprégnant ma pensée de choses positives. C'est alors qu'elles ont toutes les 4 regagné leur grande cage tranquilles pour dormir.

J'ai passé des années depuis, à m'émerveiller de cet énorme potentiel humain et je ne cesse d'être fascinée par le pouvoir de la pensée !

J'ai compris par ailleurs, au fil du temps et en poussant plus loin mes recherches sur la communication et sur le développement personnel qu'à chaque fois qu'une situation ou qu'une personne n'était pas à mon goût, je ne pouvais peut-être pas les changer mais j'étais en mesure de changer quelque chose en moi qui transformerait la relation qui nous lie.

Ce que je trouve magnifique est que le pouvoir de la pensée touche tous les domaines de la vie sans exception. J'ai créé alors des programmes d'accompagnement sur mon forum en me basant sur ce pouvoir. C'est une pensée qui nous mène au succès et c'est une autre pensée qui risque de nous mener à l'échec. C'est une pensée qui peut nous faire gagner ou perdre de l'argent… gagner ou perdre du poids…gagner ou perdre en estime…gagner ou perdre une relation…etc.… J'ai commencé à dispenser toutes mes formations en me basant sur ce puissant principe.

Je souhaite partager avec vous maintenant à travers cet E-book, mes petites découvertes, trouvées au fil de mes lectures, sur le pouvoir de la pensée.

Je souhaite ainsi partager avec vous ce qui m'émerveille encore et toujours.

La Conscience extérieure et la conscience intérieure

La pensée est une activité psychique qui s'opère entre la conscience extérieure et la conscience intérieure.

La conscience extérieure appelée aussi l'esprit conscient, accueille l'information, la traite, l'analyse, la compare, la synthétise et la diffuse.

Elle recueille l'information au moyen des 5 sens : l'ouïe, l'odorat, la vue, le goût et le toucher. Pour la traiter, l'analyser et la comparer, elle fait appel aux informations stockées dans la conscience intérieure (le subconscient).

Elle est critique et incrédule. Elle ne croit que ce qu'elle perçoit à son niveau. C'est pourquoi elle peut vous dresser des limites dans votre potentiel et peut freiner votre action en vous faisant croire que vous ne pouvez pas réaliser une chose que vous n'avez jamais réussie auparavant. Ces limites sont à la base des données négatives, des croyances et des paradigmes qui sont enregistrés dans le subconscient.

Rien ne se fait sans le subconscient !

La conscience intérieure a toujours la priorité sur la pensée humaine car elle influence constamment la conscience extérieure selon les données qui sont en sa possession.

La conscience intérieure, plus connue sous l'appellation du « subconscient » ou de « l'inconscient », c'est le "disque dur" du cerveau humain. Elle stocke les données et les redistribue à la conscience extérieure au besoin. Elle emmagasine dans sa mémoire tout ce qui arrive à la personne depuis sa naissance et dans les moindres détails.

Elle ne fait pas la différence entre le bien et le mal ni entre le positif et le négatif. Elle est neutre et ne raisonne pas. Elle prend toute information reçue comme une nouvelle donnée qu'elle enregistre et qu'elle retournera à votre conscience extérieure à la demande.

Elle est intemporelle. Elle ne fait pas la différence entre le passé, le présent et le futur.

Elle ne fait pas non plus la différence entre une image mentale et une image réelle, une scène imaginée ou une scène vécue.

La conscience intérieure est le siège des émotions, des sentiments, du ressenti, des réflexes, des habitudes, des paradigmes et des croyances.

La communication entre le conscient et le subconscient

Le conscient et le subconscient interagissent constamment. Nos perceptions visuelles, sonores, gustatives, auditives et tactiles se transmettent, au moyen de la pensée, au subconscient. Ce dernier retourne à l'esprit conscient ces mêmes informations, ainsi que d'autres similaires, dès qu'une situation l'y incite.

Le conscient communique avec le subconscient au moyen des 5 sens mais quand le subconscient a une information à communiquer au conscient, il le fait au moyen de retour de l'information stockée, de sentiments, d'émotions, de sensations. Ce qui se traduit dans notre comportement par une attitude ou une réaction, un réflexe, une reproduction de gestes ou de paroles.

Votre conscience intérieure (subconscient) est telle un jardin et vos pensées positives et négatives sont les graines que votre conscience extérieure (esprit conscient) y sème. Les pensées négatives font pousser les mauvaises herbes, tandis que les pensées positives font pousser et développer les belles choses.

C'est à vous seul que revient un entretien régulier de votre jardin. Si vous ne pouvez pas empêcher une pensée négative d'atterrir dans votre subconscient, vous avez le moyen de l'enlever et de la remplacer par une pensée positive. Plusieurs techniques simples et pratiques vous aident à semer et à entretenir de belles pensées qui feront votre épanouissement personnel.

Le pouvoir du subconscient

Son travail est simple et assez machinale : votre conscience intérieure ou votre subconscient prend les informations que vous lui donnez sans les analyser ni les transformer. Tant que vos pensées sont orientées vers une idée précise, il en fait de cette dernière une cible à atteindre. Il déploiera toute son énergie à vous fournir toutes les informations qui se rapprochent à votre pensée.

Les informations qu'il vous fournira sont pour la plupart déjà en sa possession dans son stock mais ce dernier ne constitue pas sa seule source.

Le subconscient est une énergie qui est en interaction permanente avec les énergies de l'univers. Tant que vous pensez à quelque chose, votre subconscient travaille à vous connecter aux énergies semblables à votre pensée.

Il travaille ainsi à faire concrétiser pour vous vos idées en vous retournant les informations qu'il a dans son stock et en attirant à vous des événements, des personnes et des situations de même nature que vos pensées. Il cherche la solution pour vous !

Son action est comparable à un aimant. Il a une force d'attraction qui attire ce qui est semblable à la nature des pensées qui lui sont dictées par le conscient.

Toute pensée est énergie...et l'énergie se dirige là où se dirige la pensée...

" La pensée est de l'énergie pure. Chaque pensée que tu as, que tu as jamais eue et que tu n'auras jamais, est créative. L'énergie de ta pensée ne meurt jamais. Elle quitte ton être, s'éloigne dans l'univers et s'étend à jamais. Une pensée est éternelle. "

Neale Donald Walsch

Toute pensée que votre esprit émet est une énergie dépensée selon que votre pensée est positive ou négative, votre énergie s'avèrera de même !

Toute matière tangible ne fût qu'une forme intangible d'énergie. Les cellules de notre corps en sont un exemple. La pensée ainsi que l'énergie se matérialisent en attirant ou en produisant des énergies de même nature.

Toute pensée crée une énergie semblable à sa nature. Ainsi, une pensée positive produit une énergie positive et une pensée négative produit une énergie négative.

La pensée a un pouvoir...

Selon que votre attitude mentale est positive ou négative, votre conscience intérieure agit toujours en conséquence. Elle vous guide et vous conduit en permanence vers cette même énergie.

Vous avez donc le pouvoir d'influencer votre propre subconscient en choisissant vos pensées !

Le subconscient ne distingue pas entre une pensée positive et une pensée négative. Il prend la nature de la pensée simplement comme une direction à prendre dans le travail qu'il exécutera pour vous.

Ce travail consiste à vous connecter à toutes les informations qu'il a en sa possession dans son stock et qui sont similaires à la nature de votre pensée.

Son stock comprend tout ce qui vous est arrivé depuis votre venue au monde dans les moindres détails, tout ce que vous avez perçu au moyen de vos 5 sens.

De même il vous fera reproduire par automatisme, les gestes, l'attitude verbale et non verbale qui conviennent à la nature de votre pensée.

Votre pensée détermine le travail qui se fait dans votre subconscient.

Votre conscience intérieure opère toujours à partir de ce que lui donne votre conscience extérieure. Cette dernière est la seule à avoir la capacité de choisir la nature de la pensée, de la supprimer, de la transformer, de la charger en émotion ou de l'en dénuer. Votre conscience intérieure ne fait que recevoir et exécuter.

" Rien ne se produit dans ta vie - rien - qui ne soit d'abord une pensée. Les pensées sont comme des aimants qui attirent des effets vers soi. "

Neale Donald Walsch

La connexion des énergies

Tout dans l'univers est énergie. Ces énergies sont omniprésentes et véhiculent, se relient, se connectent et s'attirent entre elles.

Quand vous émettez une pensée, c'est une énergie que vous émettez dans l'univers, elle fait dorénavant partie des énergies répandues et attire vers elle d'autres énergies de même nature qu'elle ou qui sont sur la même fréquence.

Ces énergies comme la pensée, sont invisibles et n'ont pas de barrière de temps qui les restreint en un moment déterminé, ni de barrière d'espace qui les restreint en un lieu précis. Elles sont partout à tout moment dans l'univers.

On est surpris des fois de voir se produire dans notre vie quelque chose de bien ou de mal sans l'avoir consciemment provoquée. C'est peut-être là une réponse équivalente à nos pensées émises dans le passé.

Chaque personne dégage autour d'elle un champ d'énergie, qu'on peut appeler « aura ». Ce champ est chargé de l'énergie produite par les pensées et les émotions dominantes dans le subconscient. Cette atmosphère qui flotte autour de la personne, est invisible mais peut être sentie par le subconscient d'une autre personne avec qui elle est en communication ou qui est présente en un même lieu.

C'est pourquoi, il nous est difficile d'expliquer des fois, pourquoi on est attirés par des personnes plutôt que par d'autres. C'est pourquoi nous trouvons des fois des personnes antipathiques avant même qu'elles ne placent un mot alors que nous trouvons d'autres sympathiques avant de les connaître ! C'est pourquoi quelqu'un nous inspire confiance tandis qu'un autre non.

Revenons maintenant à la connexion des énergies ou à la réponse de l'univers en relatant des exemples de notre vie quotidienne :

Un sourire appelle un sourire

Regardez un bébé, souriez lui et il vous enverra instinctivement votre sourire alors que personne encore ne lui a appris à sourire.

L'amour appelle l'amour

Aimez un animal et il vous aimera… Envoyez de l'amour à quelqu'un qui ne vous aime pas, soit que vous ne le rencontreriez plus, soit qu'il vous aimera aussi.

La haine appelle la haine

Des fois vous ne connaissez pas une personne mais vous la trouvez antipathique et répugnante avant même que vous ne lui adressiez la parole. Et sans raison apparente, vous ne l'aimez pas et vous sentez l'ambiance où elle se trouve tendue ou malsaine… C'est que ses pensées sont sur une mauvaise fréquence (haine, cynisme…). Si vos pensées ne sont pas sur cette fréquence, vous la trouverez antipathique et n'apprécierez pas sa compagnie alors que d'autres personnes sur sa fréquence seront attirées à elle et l'apprécieront.

Le bonheur appelle le bonheur

Connectez-vous à votre bonheur !

Pour attirer à vous le bonheur dont vous rêvez, branchez-vous sur la même fréquence que celle de votre bonheur. Une fréquence est faite de vibrations, la vibration est une énergie, cette énergie est votre pensée.

Plus votre pensée est puissante, plus elle se connecte à des énergies semblables à elle et les attire à vous. Sa puissance ou sa vibration est évaluée en sentiment et en émotion. Plus vous mettez dans votre pensée du ressenti et de l'émotion et plus elle est puissante.

Les énergies de même nature se connectent entre elles. C'est la loi de l'attraction !

Ceux qui se ressemblent s'assemblent

Souhaitez-vous rencontrer votre âme sœur ?

Dressez une liste avec tous les détails que vous souhaitez voir dans la personne dont vous rêvez. Branchez-vous à sa fréquence ! Ressentez sa personne, sa présence, avec ses moindres caractéristiques. Ressentez le bonheur d'être avec elle, mettez-y toute votre émotion de joie. Connectez-vous par la pensée à sa fréquence, en vous mettant dans une attitude mentale qui représente bien ce que vous souhaitez être et vivre avec elle. Soyez dès à présent cette personne que vous souhaitez être avec elle et n'attendez pas de la rencontrer pour être cette personne.

Ne vous sentez plus seul(e), ni frustré(e) car ainsi vous attirerez à vous encore des situations de frustration et de solitude.

L'argent appelle l'argent, les riches s'enrichissent et les pauvres s'appauvrissent…

L'argent va plus facilement aux riches parce que ce qui les entoure leur rappelle sans cesse leur richesse. Ils vivent dans ce cadre de vision « riche »

Les pauvres quand ils sont focalisés sur leur pauvreté deviennent plus pauvres car ils ne voient que ça et ne voient pas les moyens de s'en sortir.

Vivre pleinement des sentiments d'abondance attire l'abondance. Nous attirons à nous ce à quoi nous pensons le plus avec une forte vibration, c'est à dire avec émotion et ressenti.

Focalisez vos pensées sur le succès et vous l'aurez !

Nous pouvons car nous croyons pouvoir. Le pouvoir est étroitement lié à la croyance. Nos limites se trouvent uniquement dans nos pensées.

On récolte ce que l'on sème…

On a tous entendu ce proverbe mais on a longtemps cru qu'il fallait semer très dur pour récolter... Alors qu'en vérité ce n'est pas si dur avec la loi de l'attraction, c'est presque un jeu d'enfant : Semer des pensées à fortes vibrations et vous récolterez sans autre effort particulier...

L'univers est une interaction d'énergies

Non seulement votre subconscient vous connecte à ses informations gardées mais vous connecte également à des énergies semblables qui se trouvent dans l'univers. L'univers est un ensemble d'énergies de différentes natures.

L'énergie n'a pas de limite dans le temps ni dans l'espace. Une pensée puissante est capable d'attirer à vous des événements et des personnes de même nature que votre pensée. On a eu l'habitude d'interpréter ce processus par la chance ou par la malchance, alors qu'en fait, ce qui vous arrive n'est que la réponse aux vibrations que vous émettez dans l'univers à travers vos pensées.

Les énergies semblables se connectent entre elles et s'attirent entre elles. C'est pourquoi on entend souvent dire que « Ceux qui se ressemblent s'assemblent », « Les riches s'enrichissent et les pauvres s'appauvrissent », « On récolte ce que l'on sème » etc.…

Ainsi, quand votre pensée est positive, votre subconscient vous connecte à d'autres énergies positives semblables et quand votre pensée est négative, il vous connecte à des énergies négatives.

Votre pensée est alors une directive à exécuter automatiquement par votre subconscient.

Quand votre pensée est positive, ça se reflète sur votre manière d'être, sur vos gestes, sur vos paroles, sur l'intonation de votre voix, sur votre regard…Ils sont dynamiques et gais. Mais quand votre pensée est négative, toute votre communication verbale, non verbale et para verbale en sont affectées. Tout en vous reflètera la négativité, l'impuissance, le désespoir, la passivité etc.… Cela se voit dans votre regard, dans vos gestes, dans votre posture, dans votre façon de marcher, dans votre débit de la parole, dans le choix des mots que vous utilisez inconsciemment, etc.…

Vous êtes le reflet de vos pensées ! Personne ne peut savoir exactement quelle pensée vous traverse l'esprit mais la nature de vos pensées dominantes du présent saute aux yeux à travers votre manière d'être et de communiquer !

Vos pensées ont un grand impact sur votre vie et sur la vie des autres car non seulement vous êtes et vous agissez selon vos pensées, mais vous émettez des vibrations dans l'univers et qui ne meurent pas!

Voici une très belle vidéo de « *Humanity Healing* » qui illustre l'impact de la nature de nos pensées sur l'univers : L'effet d'ondulation

Texte transcrit de cette vidéo :

« Laissez tomber un caillou dans un étang immobile, et observez l'ondulation voyager, s'étendant tel un cercle à l'infini. Les pensées et les actions sont comme des pierres lancées dans les eaux immobiles. Ils créent des ondulations qui s'agrandissent et se développent à mesure qu'elles grossissent.

Tout ce que nous faisons et pensons affecte les personnes dans notre vie et leurs réactions affectent les autres à leur tour. L'impact que vous avez sur le monde est plus important que vous ne pourriez jamais imaginer.

Les choix que vous faites ont des conséquences de grande envergure. Chaque transformation, juste comme chaque ondulation, a un point d'origine. Il se trouve dans votre cœur. Un nouveau millénaire est arrivé et un grand réveil spirituel a commencé. Partout les gens cherchent des réponses : à la vraie nature de nos âmes, à ce que Dieu a à voir avec nos vies, si nos petites contributions peuvent vraiment effectuer de grands changements. L'étang est le monde. Votre cœur est le caillou. L'ondulation est l'amour et l'intention positive que vous envoyez avec chaque battement de cœur. Imaginez…votre cœur envoie une ondulation…qui bat en rythme avec un autre cœur et l'ondulation double qui bat en rythme avec d'autres cœurs…et l'ondulation se développe…se propageant de cœur en cœur avec une influence croissante sur la communauté.

L'effet d'ondulation est une connexion entre ceux qui sont dans le besoin et ceux qui veulent aider. Si chacun de nous donne juste une heure par semaine pour faire le bien ou une heure envoyant une bénédiction avec chaque battement de cœur.

Pensez à l'effet combiné de l'ondulation croissante sur nos communautés et notre culture. Chacun de nous porte en soi la capacité de changer le monde, petit à petit pour le meilleur ou le pire. Nous pouvons employer l'effet de l'ondulation afin de faire une différence positive et étendre les vagues de l'Affection-Bonté qui déferleront sur le monde.

Chaque acte de charité, chaque vœu, chaque pensée positive, peut onduler de cœur en cœur et provoquer des changements dans le temps et l'espace en apportant des battements de cœur pour vibrer en rythme. L'élan de votre influence se développera comme votre ondulation se déplace en avant vers l'extérieur. L'ondulation grandit en taille alors que votre cœur se connecte à un autre et leur contribution est ajoutée.

L'ondulation devient une vague, la vague grandit en force alors que plus de battements de cœurs commencent à résonner ensemble. La vague devenant une marrée montante envahissant le globe. Alors que nos battements de cœur vibrent dans le temps et l'espace. Chaque individu doit croire en sa capacité de se servir de son cœur comme le caillou dans l'étang, pour envoyer une ondulation vers l'extérieur à chaque battement de cœur. Afin de toucher les vies de tous les gens avec lesquels ils rentrent en contact et transmettre à toutes les personnes avec qui ils sont en contact. Et ainsi de suite…Et ainsi de suite…Jusqu'à ce que les cœurs de toute l'Humanité créent une marée qui élèvera le niveau de la Conscience sur cette planète. »

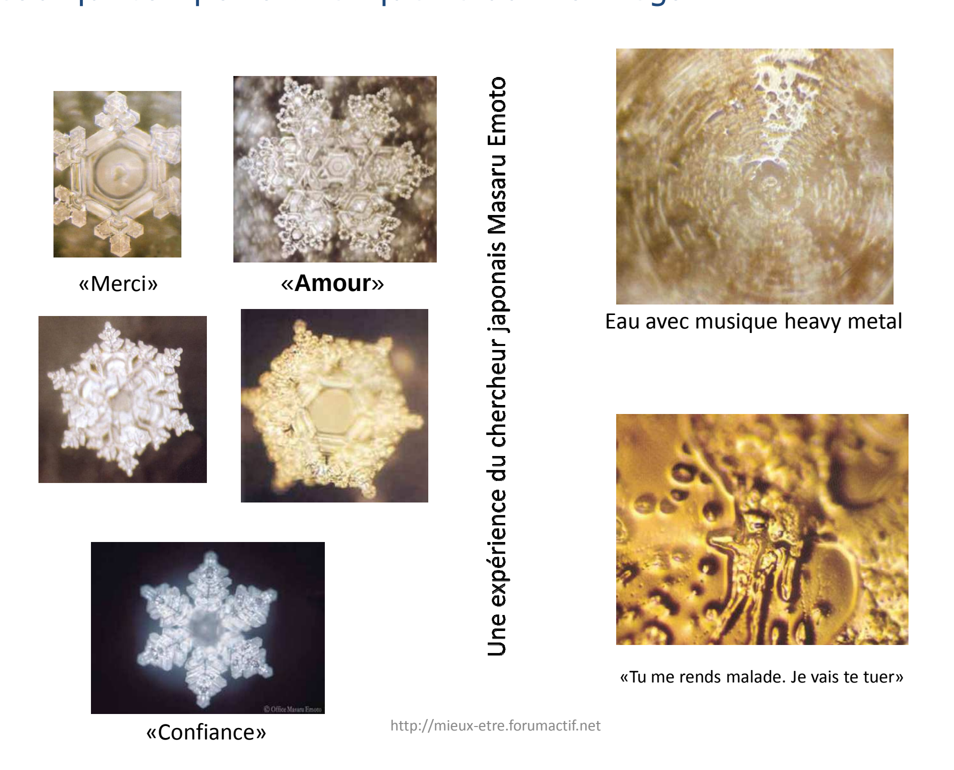
L'impact de la pensée humaine sur l'environnement et sur les circonstances de notre vie

L'impact de la pensée humaine sur l'eau et sur la matière

D'après l'expérience menée par le chercheur japonais Masaru Emoto, la structure moléculaire de l'eau peut être affectée par les sons, la musique et surtout par la pensée.

Il a placé la même eau dans deux récipients différents et les a fermés. Sur chaque récipient, il a collé une étiquette sur laquelle il avait écrit soit une pensée positive comme « Merci », « Amour » ou « Confiance » soit une pensée négative comme « je te déteste » etc.…

Il a fait geler l'eau de ces deux flacons puis l'a examinée. Celui du flacon qui comporte l'étiquette d'une pensée positive a développé des cristaux harmonieux sous forme de très jolis hexagones tandis que l'autre flacon n'a pas pu former d'hexagone mais juste des formes dysharmonieuses. Emoto a expliqué ce phénomène par la corruption des « forces de vie » dans l'eau qui comportait l'étiquette du mot négatif.



Cliquez sur l'image pour voir les vidéos de cette expérience

Parce que notre corps est constitué de 70 % d'eau, les cellules du corps humain seraient affectées par la nature de notre pensée. Nos pensées influencent le fonctionnement de notre corps.

Beaucoup de personnes attrapent de nouvelles maladies alors que d'autres en guérissent juste par la pensée ! Des gens qui sont heureux dans une situation tandis que d'autres dépriment dans la même situation…c'est uniquement dû à la nature de leurs pensées.

Masaru Emoto a fait la même expérience avec des musiques différentes : douces et violentes. L'eau qui a été soumise au son d'une musique douce a formé de jolis cristaux tandis que l'eau qui a été soumise au son d'une musique violente n'avait développé que des formes non harmonieuses et désagréables à voir.

Il a ensuite répété cette même expérience cette fois sur du riz cuit. Après quelques jours le riz qui se trouvait dans le flacon qui comportait l'étiquette du mot positif n'avait pas pourri alors que celui du flacon dont l'étiquette comportait un mot négatif, avait pourri.

L'impact de la pensée sur les plantes - la biocommunication

L'expérience de **Cleve Backster** démontre l'impact de nos pensées et de nos émotions sur les plantes et par là sur tout ce qui nous entoure.

Pour en savoir plus…

Vidéos à voir

Par ailleurs l'expérience menée sur les plantes par **Joël Sternheimer** docteur en physique théorique a prouvé que les plantes réagissaient à la musique. Voici des vidéos qui expliquent son expérience :

Vidéos 1

Vidéos 2

D'autres expériences qui parlent de l'effet de la musique réalisées par **Ernst Chladni**, sont présentes sur ces liens :

Vidéos sur l'effet du son

L'expérience « Ho'oponopono »

Le Dr Ihaleakala Hew Len, un thérapeute hawaïen a guéri avec cette technique plusieurs patients aliénés criminels en même temps et sans avoir jamais vu aucun d'eux.

C'est une technique de purification des énergies, qui se base sur le principe suivant :

Notre responsabilité ne se limite pas dans nos propres actions et dans nos paroles mais s'étend vers l'infini à travers nos pensées. Par le biais de nos pensées, nous pouvons corriger des choses en nous et en les corrigeant, nous purifierons les énergies qui nous entourent ou qui sont liées à nous à travers des personnes ou des situations. Nous avons donc une part de responsabilité dans ce que nous expérimentons.

La créatrice de cette technique est *Morrnah Nalamaku Simeona*

Toutes les religions incitent à la paix et à l'amour et le principe de cette technique est de transmuter des énergies négatives en des énergies positives par des sentiments d'amour et de pardon.

Quelle que soit votre religion, si vous cherchez la pensée derrière ce que vous lirez sur cette technique; vous l'adapterez en fonction de votre propre foi sans avoir à modifier le principe de cette dernière. Vous trouverez les mots justes qui conviendront parfaitement à votre propre croyance, pour utiliser l'idée révélée dans cette technique.

Ne vous laissez pas rebuter par une expression ou par quelques mots qui peuvent ne pas correspondre à votre croyance religieuse. Cherchez simplement l'idée derrière les mots et reformulez selon votre conviction.

La technique en elle-même est très simple : il suffit de répéter :

« **Je suis désolé. Pardonne-moi. Je t'aime. Je te remercie** » à chaque fois que vous sentez des ondes négatives vous toucher de la part d'une personne ou qu'un sentiment négatif se crée en vous.

- Voici un E-book qui explique plus en détails cette technique
- Un deuxième E-book (la suite)
- Une belle vidéo qui peut vous aider à vous purifier du ressentiment.

Agir consciemment sur le subconscient

Votre subconscient vous mène soit à la réalisation de ce que vous désirez soit à ce que vous ne souhaitez pas réaliser. Si vous ne programmez pas consciemment votre subconscient, il sera programmé par toutes sortes d'informations qu'il reçoit à longueur de journée. Si ces informations ne sont pas ciblées pour l'amener à exécuter une tâche bien précise, il vous fera faire n'importe quoi, n'importe comment sans but précis et votre vie passe...

Votre subconscient est votre employé qui exécute vos ordres. S'il reçoit des informations et ne sait pas quoi en faire, il s'habituera au désordre et à la paresse mentale. Ce n'est pas de cette façon que vous pourrez atteindre le succès !

Sur toutes les informations que vous recevez dans votre journée, combien d'entre elles sont positives et ciblées vers un but bien précis ? Et ce but ? Est-il orienté vers la réalisation de vos désirs dans la vie ?

Si les informations positives que vous recevez ne sont pas majoritaires donc vous êtes programmé(e) par ce qui est négatif car c'est ce qui constitue le plus grand nombre d'informations que vous recevez par jour à travers les médias, les personnes rencontrées, etc.… Si vous ne vous programmez pas consciemment, vous vous laissez programmer inconsciemment par toutes sortes d'informations que vous captez à travers vos 5 sens. Vous êtes programmé(e) par les autres et par les événements de votre quotidien tant que vous ne prenez pas le contrôle de vos pensées. Au lieu de gérer votre vie vous la subissez et vous appelez ça le destin. Alors que le destin est uniquement le fait que Dieu Sait d'avance ce qui se passera car Il Est Le Créateur de cet univers. Il nous a donné la liberté d'agir et de penser et cela ne l'empêche pas de savoir d'avance ce que nous en ferons.

Il ne vous suffit pas d'avoir seulement des pensées positives pour réussir, mais d'avoir des pensées positives bien ciblées qui vous mènent à la réalisation de vos objectifs.

Voilà pourquoi il est fondamental de ne vous concentrer que sur ce qui est positif, sur ce que vous souhaitez réaliser, sur vos buts et de rejeter toute pensée négative. Cette dernière est certes beaucoup plus facile à l'esprit conscient de la recevoir du fait que votre environnement vous conditionne à une plus grande réception d'informations négatives.

Les malheurs, les craintes, les catastrophes, les plaintes, les chansons tristes et les films dramatiques et de violence, font partie du quotidien… Si ce n'est pas les médias qui s'en chargent, c'est votre entourage qui prend la relève pour vous transmettre toutes les peines passées, présentes et prévisibles !

Il est plus facile de recevoir ce genre d'informations qui vous viennent de partout sans effort et de vous y complaire, que d'avoir des pensées prometteuses de succès. Car vous êtes les seuls à faire l'effort de les semer pour ensuite en récolter les bons fruits. Personne ne peut le faire à votre place. Vous êtes seul(e) responsable de la nature des fruits que vous récoltez en ce moment. Quelles graines avez-vous semées jusqu'ici pour avoir récolté aujourd'hui la situation que vous vivez ? Des graines de succès ou d'échec ? Des graines d'abondance ou de manque ? L'univers vous répond sur la même fréquence que vos pensées émises.

Peu de personnes croient à leur succès futur pour qu'ils vous en parlent. Peu de gens remercient pour ce qu'ils ont pour vous transmettre une attitude de plénitude et de quiétude. Si vous attendez que des pensées positives vous parviennent de l'extérieur et changent votre vie, vous risquez d'attendre toute votre vie et de n'entendre que des lamentations et que du désespoir. Les malheurs appellent les malheurs…Si vous êtes sur cette fréquence, ne vous attendez pas à connaître le bonheur car celui-ci est un état d'esprit, c'est une attitude mentale. Le bonheur est impalpable et indépendant de tout fait extérieur.

Est-ce qu'il vous arrive de vous dire « oui, mais j'ai besoin de voir quelque chose dans ma vie qui m'aide à avoir des pensées positives pour être sur la fréquence « bonheur » et pouvoir enfin faire l'effort de changer» ; « J'ai juste besoin que quelque chose de positif se passe dans ma vie pour me motiver ensuite je ferai l'effort nécessaire pour réussir» ?

Vous n'êtes pas encore sur la bonne voie qui peut vous mener à la réalisation de vos désirs en pensant ainsi.

Certes, l'idéal est de vivre des circonstances heureuses pour en attirer d'autres. C'est la connexion des énergies ou la loi d'attraction.

L'erreur est d'attendre que ces circonstances vous viennent de l'extérieur à travers une situation, une personne ou un événement auquel vous n'avez pas encore participé.

Combien ai-je entendu la phrase suivante : « J'ai besoin de décrocher cet emploi, ou cette affaire /J'ai besoin de rencontrer l'homme ou la femme de ma vie/ J'ai besoin d'habiter dans un beau quartier calme et chic/ pour pouvoir être la personne que je rêve de devenir » ! En adoptant cette attitude mentale, il y a trop peu de probabilités que vous rencontriez la personne ou la circonstance que vous attendez. C'est simple à comprendre : vous attirez par votre manière d'être et de penser les personnes et les situations qui vont avec votre attitude mentale. Vous êtes sur une fréquence de manque et de frustration. Cette fréquence se multiplie par l'attraction d'autres énergies semblables.

Donc au lieu d'attendre que des événements se présentent tous seuls à vous pour devenir enfin la personne que vous désirez être, faites plutôt l'inverse : soyez d'abord intérieurement la personne que vous désirez être pour attirer à vous des personnes et des situations qui vous conviennent.

Vous êtes et vous devenez ce que vous pensez !

Vous rêvez d'être riche ? Vivez cette richesse à l'intérieur de vous-même, sentez que vous êtes riche même si les événements de votre vie prouvent présentement le contraire. C'est comme ça que vous pouvez attirer la richesse à laquelle vous aspirez.

Vous rêvez de vivre avec votre âme sœur ? Épanouissez-vous et travaillez votre bien-être, soyez dans la peau et dans l'attitude mentale de la personne qui vit déjà cette situation.

Il est vrai que tant que votre esprit conscient ne voit pas le succès, il vous sera difficile de relever le défi d'y croire fermement en dépit des circonstances défavorables que vous pouvez vivre au présent.

Si vous n'y arrivez pas seul(e), il existe aujourd'hui des techniques simples et efficaces qui vous aideront à avoir et à maintenir une attitude mentale de bien-être et de succès. Choisissez le livre, le programme ou la formation dont vous avez besoin pour parvenir efficacement à la réalisation de vos objectifs.

Il est fondamental de s'autosuggestionner positivement sans limite pour programmer votre subconscient au succès ! Plus vous donnerez des informations positives à votre subconscient et plus vous l'aiderez à se débarrasser des données négatives qui freinent votre potentiel. Et peu à peu, votre subconscient aura dans son stock plus de pensées positives que négatives et à ce moment, là, il vous sera plus facile d'avoir une pensée positive plutôt qu'une pensée négative.

Il est important d'avoir des pensées positives toujours dominantes car ce sont elles le moteur de la bonne action, le moteur du succès.

Souvent nos croyances basées sur nos expériences passées nous dressent des limites dans notre potentiel. Alors que celui-ci n'a pas de limite. Les seules limites qui existent sont uniquement dans notre croyance à ces limites.

Sur le chemin de toute réussite, il y a un ensemble d'obstacles à dépasser. Votre conscience extérieure ne voit que ces obstacles du présent à travers vos 5 sens. Elle ne voit pas encore la réussite qui est promise au bout du chemin. C'est normal qu'elle vous décourage si ce sont les seules données dont elle dispose !

Le rôle de l'autosuggestion positive consiste justement à alimenter votre subconscient en éléments nécessaires à la réussite. Votre subconscient vous retournera à son tour l'attitude qui vous aidera à persévérer dans l'effort jusqu'à atteindre le succès désiré.

Si rien n'est promis, rien n'est programmé, le subconscient choisira la voie la plus facile celle du désordre et de l'inactivité, donc celle de l'échec.

Le langage du subconscient

Pour bien programmer votre subconscient il faut lui parler le langage qu'il comprend. Le subconscient ne connaît pas la négation. Si vous dites par exemple "je ne veux pas oublier", il ne retiendra que "veux" et "oublier" alors il travaillera à coup sûr à vous faire oublier ! Donc la bonne formule à dire si par exemple vous souhaitez vous rappeler d'une chose est "ça va me revenir". C'est un programme de recherche que vous lancez à votre subconscient par cette simple expression affirmative.

Voici des cartes d'affirmations positives classées par thème et qui vous aideront à travailler vos objectifs.

Refusez d'être programmé(e) inconsciemment !

Votre subconscient est comme un enfant qui enregistre des informations sans en faire le tri et sans les analyser. Vous êtes responsable des informations que vous laissez passivement s'y introduire. En voici des exemples :

Quand vos proches, vos amis médisent ou se plaignent en votre présence, ce n'est pas quand ils ont besoin de votre aide mais quand ils le font juste pour se complaire dans le malheur, vous êtes, selon une certaine conception de l'amitié, censé(e) les écouter.

Cette conception de l'amitié est injuste. Elle semble signifier « Viens que je t'enfonce avec moi dans la négativité quand je suis négatif(ve) - d'ailleurs les gens négatifs le sont la majorité de leur temps - pour que tu sois un(e) bon(ne) ami(e) pour moi ». De peur de rester sans amis, la plupart se sentent dans l'obligation d'écouter les malheurs et les déboires d'autrui en pensant ne pas pouvoir faire autrement.

Vous est-il arrivé un jour d'être très bien dans votre tête et dans votre peau tout juste avant qu'une discussion avec un de vos connaissances vous enfonce dans la déprime et vous fasse rater toute votre journée et peut-être même votre semaine ? Votre subconscient s'imprègne des informations désagréables qu'il reçoit et vous retourne l'attitude mentale correspondante à ces informations.

Osez arrêter une personne au début de son débit de malheur si vous êtes convaincu(e) que vous ne pouvez pas lui apporter de solution. Vous n'êtes pas obligé(e) d'écouter malgré vous quelqu'un pour qu'il ou qu'elle soit votre ami(e). Choisissez des amis positifs qui vous aident à avancer et non pas à reculer !

Optez pour le concept de l'amitié « gagnant/gagnant » : « Je t'aide à positiver quand ça ne va pas mais que tu ne m'enfonces pas avec toi dans ta négativité quand j'essaie de t'aider à remonter la pente ». Aider quelqu'un, oui ; mais écouter quelqu'un se complaire au malheur, non ! Il faut faire la différence entre « aider » et « se noyer dans les malheurs d'autrui ». Si vous sentez que vous ne pouvez pas aider une personne, arrêtez la discussion ou quittez le lieu. C'est la meilleure aide que vous pouvez apporter à vous-même et à la personne qui vous inonde de ses malheurs.

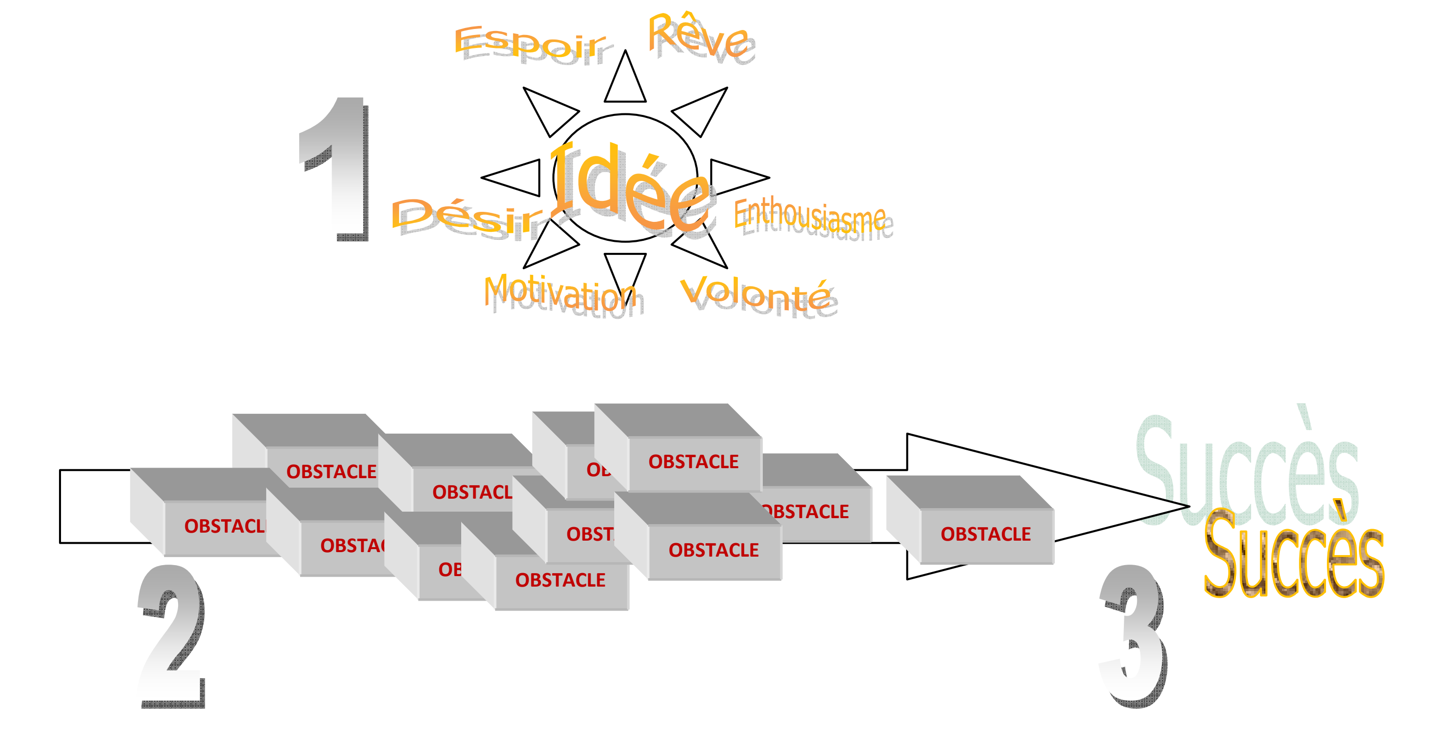
D'un autre côté, cela ne sert à rien de refuser d'écouter les malheurs d'autrui et d'accepter d'écouter les vôtres ! Commencez d'abord à ne plus vous plaindre et à vous concentrer sur la solution plutôt que sur le problème. Ne vous complaisez pas non plus dans votre malheur, n'en parlez à personne et n'y pensez pas. Un petit malheur peut très vite devenir un grand malheur si on ne change pas de fréquence. Il s'amplifie davantage en en parlant et en y pensant. Refusez à vous-même d'être négatif(ve) de la même manière que vous refuserez aux autres de l'être à vos dépens.

Vous verrez que n'importe quel malheur se dissipe très vite avec le temps si on ne l'amplifie pas par la pensée.

La pensée qui mène au succès

Toute réussite commence par une idée, un désir, un rêve à concrétiser, un espoir, une volonté, une motivation, un enthousiasme… Tous ces outils sont très faciles à avoir en une fraction de seconde et sont à la portée de tout le monde.

C'est garder cette même attitude mentale malgré les contraintes et les difficultés rencontrées, qui est difficile. Toute réussite demande l'effort de dépasser les obstacles car ce sont ces mêmes obstacles qui constituent le chemin du succès. Ce sont ces obstacles qu'on a l'habitude d'appeler « échec ». L'échec est uniquement une absence de réussite, un insuccès ou plutôt une attente de succès, ce n'est qu'une petite pause sur le chemin du succès.



"On peut aussi bâtir quelque chose avec les pierres qui entravent notre chemin"
-Goethe-

La loi de cause à effet

A tout effet il existe une cause. Vos pensées, vos paroles et vos actions sont des énergies vibratoires que vous émettez dans l'univers. Ces vibrations ne meurent jamais, elles vous reviennent telles que vous les avez émises. L'effet n'a pas un temps prédéfini pour qu'il suive la cause. Il peut être immédiat comme il peut survenir des années après ou même après la mort.

Ceci nous conduit à trois conclusions :

1. *« On récolte ce que l'on sème » donc : « Ne fais pas à autrui ce que tu ne voudrais pas qu'on te fît » Cela ne concerne pas que les actions mais aussi les pensées : Ne pense pas d'autrui ce que tu n'aimerais pas que l'on pense de toi !*

2. *« Tout effort finit toujours par payer » donc : Ne sous-estimez aucune réalisation aucun effort même les plus petits qu'ils soient !*

3. *Nous sommes seuls responsables de ce que nous semons en pensées et en actions et donc, responsables aussi de ce que nous récoltons. Nous sommes responsables de la réaction d'autrui envers nous dans la mesure où nous pouvons par notre pensée la transformer.*

On a appris à nous plaindre de ce que l'on n'aime pas mais on n'a pas appris à se poser la question « Qu'est ce que je peux faire pour que ça change ? ».

Beaucoup de gens s'arrêtent en voyant la montagne d'obstacles qui se trouvent sur leur chemin en essayant de réussir car ils ne sont pas conscients que le succès se trouve à la fin de ces obstacles. Alors, ils ne vont pas jusqu'au bout de leurs rêves et s'accommodent du peu qu'ils trouvent accessible sur leur route. Pourtant le succès n'était pas si loin…

Pensées, Croyances et Attitudes : quel rapport?

La pensée forme la croyance

La pensée est une vibration qui au fur et à mesure qu'elle se répète, elle se grave dans le subconscient et forme une croyance de plus en plus ancrée au fil du temps et qui est relative à cette pensée.

La croyance renforce la pensée et forme le comportement observable d'une personne

La croyance renforce encore davantage la pensée et forme le comportement observable d'une personne. Plus on y croit et plus on y pense. Et plus on y pense et plus on agit en conséquence.

Le comportement ou l'attitude influence la pensée et forme la croyance

Le comportement est composé d'une communication verbale et non verbale, c'est à dire les mots, les gestes... et ces derniers ont un fort impact sur la pensée.

Plus on agit d'une certaine manière et plus on y pense. Et plus on y pense et plus notre croyance se forme et devient plus puissante.

Comprendre l'importance de l'autosuggestion

Voici un exercice simple qui vous permettra de comprendre l'influence que des paroles ou des images mentales peuvent avoir sur le subconscient :

Fermez les yeux et imaginez devant vous un citron dont coulent des gouttelettes acides et qui tombent sur votre langue... Focalisez dessus votre pensée...

Vous ressentirez exactement l'effet que cela pourrait produire dans votre bouche si ce fait était bien réel. Vous avez automatiquement plus de salive dans votre bouche.

Toute information adressée à votre subconscient devient « sa réalité » et il agit en conséquence de cette réalité.

Plus une information se répète au fil des jours et plus cette réalité devient de plus en plus puissante dans votre subconscient et vous retournera cette réalité en attitude mentale et physique. Ceci dit, votre subconscient vous fera produire les gestes, les paroles et les actions qui vont avec cette information répétée et qui est devenue sa réalité.

L'impact des mots et des gestes sur la pensée

Par ailleurs, l'information que vous adressez à votre subconscient peut être en parole, en émotion, en images ou en gestes.

Si vous faites par exemple les gestes de quelqu'un qui a confiance en lui c'est une information que vous envoyez à votre subconscient. Plus vous reproduirez quotidiennement ces gestes, plus cette information devient une réalité dans votre subconscient. Une fois devenue une réalité intérieure, elle se matérialise dans la pensée et dans l'action. Vous pensez et vous agissez en fonction de cette nouvelle réalité.

Cela va de même pour la parole. Les paroles que vous répétez souvent deviennent une réalité dans votre subconscient. Et même si vous ne les croyez pas et vous les dites juste pour ne pas vous attirer des jaloux ou vous attirer le mauvais œil, ou encore pour dire comme tout le monde, vous influencez votre conscience intérieure qui commencera bientôt à agir en conséquence de cette information. Cela se traduira par votre manière d'être, de penser et d'agir.

Ainsi des paroles négatives répétées comme les expressions « je suis fatigué », « j'en ai assez, je n'en peux plus », « il n'y a rien à faire », « histoire de passer le temps », « ça ne marche pas comme je veux », « j'ai une mauvaise mémoire », « je ne vais jamais jusqu'au bout de ce j'entreprends »…etc.… sont des informations négatives qui se transforment très vite en réalité dans votre subconscient et qui transformeront votre vie en un échec. Ils vous mènent au désespoir, à la dépression nerveuse et à l'inaction.

Il en va de même pour toute autre information reçue que ce soit sous forme d'image physique ou mentale, toutes sensations et toutes émotions éprouvées.

Faire comme si

Vos gestes et vos paroles influencent votre subconscient, ensuite votre action qui suivra. Puisque c'est ainsi, « faire comme si » vous donnera d'excellents résultats de succès !

...Et si vous faisiez comme si vous êtes en mesure de gérer la situation que vous trouvez difficile en ce moment ?

Cette question vous mènera à réfléchir sur les étapes à devoir suivre en vue d'atteindre votre objectif.

Ainsi, un programme de réalisation sera produit dans votre subconscient. Une fois ce programme créé, il vous sera facile de le réaliser car tout ce que vous faites, vous le faites à partir de la base des données stockées dans votre subconscient.

Bandler et Grinder, les précurseurs de la PNL (la programmation neurolinguistique) appellent cette technique : "**Le Modèle Comme Si**".

C'est une technique qui consiste à faire en apparence comme si vous réussissiez déjà ce que vous entreprenez.

Prenons comme cas de figure que vous souhaitiez améliorer votre confiance en vous :

Vous agissez alors comme si vous aviez déjà une puissante confiance en vous, comme si vous étiez charismatique comme si vous aviez déjà le succès... Vous impressionnerez ainsi votre subconscient qui croira indéniablement cette information et l'assimilera comme une nouvelle réalité. Il vous fera ensuite agir en conséquence sans autre effort de votre part.

Le subconscient fonctionne en images mentales et ne fait pas la différence entre ce qui est réel et ce qui ne l'est pas. Il prend toutes les images et toutes les informations que vous lui donnez comme « sa réalité ». C'est sur la base de cette même réalité qui se trouve dans votre conscience intérieure que vous pensez et agissez tous les jours. C'est ce qui forme votre caractère.

La formation des habitudes

Une nouvelle pensée ou une nouvelle action crée un circuit qui la conduit à votre subconscient pour qu'il l'enregistre et la stocke.

Toute information reçue, par l'esprit conscient, est conduite au subconscient. Plus cette information est répétée, plus le trajet se fait plus facilement et plus rapidement entre l'esprit conscient et le subconscient et vice-versa. Ce dernier reconnaîtra plus facilement l'information et la retournera plus rapidement au conscient dès que la situation le demandera.

C'est ainsi que les croyances et les habitudes se forment et contrôlent par la suite vos actions.

Une pensée qui traverse votre esprit trace une sorte de sillon. Plus elle est répétée, plus ce « sillon » devient un « chemin » pour devenir ensuite une sorte d' « autoroute » qui facilitera de plus en plus l'accès à cette pensée.

Plus une pensée est chargée en émotion et plus elle occupera une plus grande place dans le subconscient. Donc, elle l'influencera plus.

Une pensée qui se répète produit **une action** de même nature que cette pensée.

Une action qui se répète produit **une habitude** de même nature que cette action.

Une habitude produit **un caractère** de même nature que cette même habitude.

Pensée → ***Action*** → ***Habitude*** → ***Caractère***

Autrement dit, si une même pensée positive se répète dans votre esprit, elle vous fera produira une action positive. Si cette action se répète elle devient une habitude positive et cette dernière donnera naissance à un caractère positif de réussite.

Il en va de même pour une pensée négative qui, répétée, engendrera très vite un caractère défaitiste et négatif qui mène la personne à l'échec.

Une fois l'habitude fait partie du quotidien, le reste marche comme sur des roulettes. L'habitude est une réponse reflexe que vous reproduisez tous les jours sans réfléchir et sans effort.

Dans la formation des habitudes, il n'y a que le début du processus qui est difficile. Cela concerne tous les domaines de la vie. Que ce soit pour réduire son poids ; pour réussir à parler en public, à communiquer efficacement ; pour acquérir le calme intérieur, une meilleure confiance en soi, le bien-être, le succès ou l'abondance…les techniques diffèrent mais ce processus de réussite est le même.

Selon une étude, il a été prouvé que le subconscient a besoin d'une répétition d'une nouvelle idée pendant 21 jours de suite pour l'assimiler au point d'en faire une habitude. Dans le domaine de la chirurgie plastique aussi, la peau a besoin de 21 jours pour se cicatriser.

La formule d'Émile Coué

Émile Coué, psychologue et pharmacien avait découvert les bienfaits curatifs que l'autosuggestion positive produisait sur ses patients. Le leitmotiv de son livre « La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente » est « *Ce n'est pas la volonté qui nous fait agir, mais l'imagination.* »

Ce phénomène s'explique par le fait que quoi que l'on veuille faire, si on ne s'imagine pas pouvoir le faire, on ne peut pas le faire.

Les grands axes de sa méthode sont :

- *« Une pensée, bonne ou mauvaise, que nous avons en tête est pour nous la réalité, et a tendance à se réaliser. ».* Une pensée qui se répète dans notre esprit devient une réalité dans notre

subconscient. Cette réalité mentale se matérialise dans notre monde physique.

- *« La première faculté de l'homme est l'imagination ».* Il est aisé à toute personne de marcher sur une planche de 25 cm de large quand cette planche est posée sur le sol. Mais quand cette planche est suspendue à une grande hauteur, marcher dessus fera trembler n'importe qui et la chute sera inévitable.

- *« Quand il y a lutte entre l'imagination et la volonté, c'est toujours l'imagination qui l'emporte sans aucune exception ».* Pour expliquer ce processus, Émile Coué avait cité que plus on veut se souvenir de quelque chose qu'on a oubliée et plus notre mémoire ne nous obéit pas. Ce n'est qu'en imaginant avec confiance qu'on se la rappelle que le souvenir revient. Plus on veut dormir quand on a une insomnie et plus on n'arrive pas à dormir. C'est juste en s'imaginant dormir que le sommeil revient.

  On a souvent tendance à vouloir faire des choses mais quand notre imagination s'y oppose alors on n'y arrive pas. « je veux….mais… » Donc automatiquement on ne peut pas ! Là où il y a le doute, il n'y a pas de résultat. La peur de l'échec conduit à l'échec et penser réussir conduit au succès. « Essayer de faire » comporte aussi le doute, alors au lieu de dire « Je vais essayer de réussir » dites plutôt : « Je vais réussir ! ».

- *« Lorsque la volonté et l'imagination sont en accord, elles font plus que s'ajouter, elles se multiplient. »*
  Si on veut et on s'imagine bien faire quelque chose donc on peut la faire ! La puissance de l'action réside dans l'alliance de l'imagination et de la volonté.

- *« L'imagination peut être conduite »* Grâce à l'autosuggestion nous pouvons guider notre imagination vers nos buts et nos désirs. L'autosuggestion consiste à répéter à haute voix une affirmation positive tous les jours.

L'effet Placebo *« ça marche parce que j'y crois !»*
Après avoir constaté que la pensée positive influença beaucoup la guérison de ses patients, Emile Coué testa avec succès l'effet placebo. Cet effet consiste à substituer un médicament par une substance neutre et de persuader le malade de l'efficacité puissante de cette substance, dans sa guérison. Le patient guérit alors juste par la pensée positive et sans médicament.

Ce qui démontre le pouvoir énorme du subconscient sur l'organisme et sur le mental.

Emile Coué inventa alors sa formule puissante qui devint très célèbre :

« De jour en jour à tous points de vue, je vais de mieux en mieux»

Il conseilla de répéter cette phrase dans la détente et à haute voix pendant une vingtaine de fois et pendant une vingtaine de jours. Les meilleurs moments pour que cette affirmation agisse mieux sur le subconscient est le matin au réveil et le soir avant de dormir.

Avec cette pratique, on découvre en soi de nouvelles potentialités et on retrouve son bien-être.

L'impact de la pensée sur le comportement observable

Diffusez une belle lumière dans votre vie grâce à votre pensée !

La pensée est communication...

Vous communiquez à partir de votre système de pensée. En orientant votre manière de penser, vous améliorerez la qualité de votre communication et de votre relation aux autres.

En adoptant une attitude négative envers les autres, soit en les critiquant soit en dénigrant ce qu'ils font, cela risque de vous mener vous même droit à l'échec. C'est simple, vous déployez votre énergie dans ce qui est négatif, et votre subconscient consomme cette énergie et vous la retourne !

De la même façon, en adoptant une attitude positive envers les autres, en leur adressant par exemple un merci, un sourire, des encouragements ou des compliments, votre conscience intérieure reçoit cette énergie positive et vous la retourne.

Concentrez-vous sur ce que les autres font de bien, encouragez-les et soyez toujours bienveillant(e), même si vous n'êtes pas d'accord avec eux!

De la même manière encore, si votre regard se porte sur vos échecs du passé, votre subconscient les revit et vous mène droit à l'échec encore une fois...

Votre attitude mentale est votre lanterne !

Imaginez une lanterne qui diffuse une lumière colorée, les objets qu'elle éclaire se transformeront selon la couleur diffusée... Ainsi, votre attitude mentale se projette dans ce que vous dites, dans ce que vous faites... bref, sur votre présent et sur votre avenir.

Diffusez donc une belle lumière dans votre vie et déployez de l'énergie toujours positive !

Nous ne réagissons pas tous de la même façon à une même situation

Avez-vous déjà vu un enfant rigoler car il venait de tomber par terre involontairement ? Puis un autre dans la même situation en pleurer ?

Nous réagissons tous soit comme l'un soit comme l'autre de ces deux enfants face au stress et aux différentes situations de la vie, face notamment aux petites catastrophes de la journée !

L'enfant qui a rigolé suite à cette "petite catastrophe" a une manière de voir cette même situation totalement opposée à celle de l'autre enfant qui, lui, en a pleuré.

Comment vous, en tant qu'adulte réagissez face à une situation pareille ?

Imaginez que vous êtes au bureau et qu'un dossier important vous est tombé par inadvertance des mains et que son contenu s'est dispersé sur le sol dans un désordre fou... quelle serait automatiquement votre première réaction?

Que faites-vous quand vous êtes au volant de votre voiture revenant de votre travail épuisé(e) après une dure journée et que vous êtes bloqué(e) sur votre chemin de retour, dans un embouteillage qui dure au moins un quart d'heure ?

En répondant à ces deux questions, vous saurez comment vous réagissez face aux situations qui risquent pour certains de devenir stressantes.

Vous trouverez dans ce même embouteillage, des conducteurs qui n'arrêtent pas de klaxonner et à chaque coup de klaxon ils s'énervent encore plus, vous direz peut-être ce sont des gens qui sont très pressés puis d'autres à qui cela ne fait vraiment rien que ce sont des gens qui n'ont rien d'important ni d'urgent à faire...

Mais la réalité peut être différente de vos propres déductions sur le sujet...

Parmi ces conducteurs il y a deux exemples, ceux des deux enfants cités plus haut : celui qui en rigole et celui qui en pleure. A l'âge adulte au lieu d'en rigoler, nous allons plutôt prendre les choses du bon côté et bien

maîtriser la situation et au lieu d'en pleurer, nous risquons de nous énerver, de crier, de maudire la situation, de klaxonner etc...puis le stress s’amorce !

Comment désamorcer le stress avant qu'il n'apparaisse et ne s'installe dans votre quotidien ?

C'est tout simplement en repérant les situations qui risquent de devenir stressantes avant qu'elles ne le deviennent. Ensuite, choisir et préparer votre propre réaction face à cette situation.

En d'autres termes, vous venez d'être bloqué(e) dans la circulation, il y a bien un premier moment de confrontation à cette situation ? Eh bien c'est précisément à cet instant là que vous devez repérer le risque de vous laisser subir cette "petite catastrophe", puis désamorcer cette dernière en réduisant à néant l'effet négatif qu'elle risque de produire sur vous en choisissant simplement de la voir différemment. De cette manière seulement, vous ne subirez plus la situation mais vous la gérerez au mieux et selon vos possibilités de la façon la plus relaxante que vous choisirez.

Pour mieux vous aider à désamorcer dorénavant tout stress, il faudrait comprendre que le stress psychique n'est autre qu'une accumulation de pensées négatives. Par conséquent, pour désamorcer ou prévenir ce stress, remplacez à partir d'aujourd'hui, toute pensée négative par une pensée positive. N'oubliez pas qu'un stress physique ne peut provoquer un stress psychique que si votre manière de considérer ce stress, est négative.

Nous ne sommes pas toujours responsables de ce qui nous arrive, mais nous sommes responsables de la manière dont nous laissons un événement agir sur nous.

Être en phase avec soi-même

Chaque rencontre avec autrui est en réalité une rencontre avec soi-même. Comment agit-on dans des situations de communications différentes et toujours nouvelles ?

Serait-on en accord avec soi-même, ou agirait-on de manière étrangère à soi-même dans une situation donnée ?

Quelles sont les situations où on risque d'agir de manière étrangère à ce que l'on est vraiment ?

Qu'en est-il pour vous ?

Quelles pensées en vous ont déclenché tel ou tel comportement qui vous paraît si différent de ce que vous êtes au fond ?

Comment faire en sorte pour que vous soyez en phase avec vous-même dans toutes les situations de communication et avec tout le monde ?

Être en phase avec soi-même c'est être en accord avec ses propres principes et avec la personne que l'on désire être.

Ceci dit, agir toujours en accord avec soi indépendamment de ce que peut être son interlocuteur.

Exemple:

Si vous souhaitez être une personne agréable, n'attendez pas d'être seulement avec des personnes agréables pour l'être. Continuez à l'être même en face de quelqu'un de désagréable.

"Même si la personne en face de moi est désagréable, je choisis d'être agréable pour être en phase avec ce que je suis"

Être bon avec les moins bons, un luxe utopique ou un pas indispensable à franchir ?

Tout s'opère au niveau de la pensée. Quelqu'un vous blesse, vous en parlez dans votre for intérieur ou autour de vous. Plus vous en parlez et plus ça vous blesse… Plus ça vous blesse, plus vous vous concentrez sur ce qui vous blesse et plus vous en parlez encore…. Plus vous en parlez, plus vous en souffrez…. Plus vous en souffrez, plus vous développez des sentiments de rancune, de vengeance puis de haine… Plus ces sentiments sont développés, et plus votre attitude en sera affectée et traduira votre ressenti… Plus votre ressenti se manifeste dans votre quotidien, plus vous en parlez pour vous soulager et pour vous justifier… Plus vous en parlez et plus ça se développe…. Plus ça se développe plus vous le montrez par votre comportement… Plus votre comportement en sera affecté, plus il affectera celui d'autrui...jusqu'à l'infini... et jusqu'à ce qu'un comportement insignifiant soit ainsi capable de produire les plus grands dégâts et toucher plusieurs personnes qui n’avaient rien à voir avec le problème de départ ! Il serait donc plus profitable pour tout le monde d’arracher ce mal à la racine au lieu de le répandre en long et en large.

Pourquoi le comportement d'autrui vous blesse ?

Le comportement d'autrui vous blesse quand vous le trouvez injuste et quand vous vous sentez visé(e). Vous le rejetez parce que vous l'avez jugé comme un élément agresseur visant à vous faire mal. C'est normal dans cet état d'esprit de ne pas l'accepter et de chercher à vous défendre ou à vous révolter contre ce que vous trouvez « injuste ».

C'est en toute conséquence, que votre calme intérieur et votre bien-être en soient affectés à chaque fois qu'il y aura quelqu'un qui agira mal envers vous.

Votre bien-être dépendra alors du genre de comportement d'autrui envers vous. Vous êtes en d'autres termes à la merci de l’attitude des autres à votre égard.

En Analyse Transactionnelle, cela signifie que l’on perd son autonomie. Cette dernière est fondamentale pour maintenir l'équilibre et l'efficacité de toute relation.

Pour votre bien-être

Être bon avec les moins bons est indispensable pour votre bien-être car il n'est pas de bien-être sans paix intérieure et il n'est pas de paix intérieure avec des sentiments de rancune et de vengeance.

Pour une communication efficace

Toutes vos pensées influencent votre verbal (les mots), votre non verbal (gestes, regards, attitude...) et votre para verbal (le débit des paroles et l'intonation de la voix).

Si vos pensées sont négatives, ceci affectera la qualité de votre communication et de votre relation aux autres.

Pour votre environnement

Vous représentez un élément naturel qui transforme votre environnement par les ondes que votre cœur et que votre esprit émettent. Cela s'étend à des distances et à des profondeurs plus importantes que vous ne pouvez imaginer. Vous répandez ainsi autour de votre corps physique un champ invisible mais bien réel plein de vibrations qui influencent votre entourage.

Si vos pensées sont positives, votre unique présence donnera paix et sérénité aux autres personnes présentes autour de vous. Si vos pensées sont négatives, vous émettrez des ondes négatives qui perturberont de plus près ceux qui sont présents dans votre espace par votre seule présence. Celle-ci risque donc de devenir répugnante.

Vous êtes responsable de ce que vous ressentez car vous contribuez ainsi soit à la pollution, soit à l'épuration de votre environnement.

Par ailleurs, vous êtes une énergie connectée à d'autres énergies semblables et de ce fait vous attirerez des sentiments semblables ou des événements semblables dans votre quotidien. Plus vous aurez des sentiments d'une même nature et plus vous en développerez de nouveaux de manière infinie.

Comment être bon avec les moins bons ?

Si d'autres personnes sont arrivées à être bonnes en toutes circonstances, donc cela ne relève pas de l'utopie mais d'un travail sur soi en profondeur et d'un exercice quotidien :

1/ Ne jugez pas le comportement blessant venant de la part d'autrui.

2/ N'essayez ni de le comprendre ni de l'analyser.

3/ Observez-le simplement de manière très neutre comme un élément étranger à vous et qui ne vous concerne pas.

4/ Ne le prenez pas sur vous. N'établissez pas de rapport avec votre propre personne. Ne vous sentez pas visé(e) par ce comportement.

5/ Il faut bien donner une explication claire à votre subconscient pour qu'il sache où classer ce comportement qu'il ne comprend pas encore. Que vous le vouliez ou non, il vous bombardera de questions jusqu'à ce que cela soit clair une fois pour toutes.

Comme on le ferait à un petit enfant vous devez vous expliquer clairement que ce comportement ne peut pas être blessant ni vous affecter puisqu'il ne vous concerne pas. Pour cela, vous vous répéterez à vous-même que c'est un fait comme la pluie et le beau temps à chaque fois que vous y penserez. Pourquoi cette personne fait ça ? La réponse est : "Soit que c'est sa manière d'être avec tout le monde soit qu'elle est déprimée". Ne laissez pas votre pensée chercher d'autre possibilité, il n'en existe pas une de plus valable.

6/ Acceptez et accueillez ce comportement avec bonté en vous concentrant à comment vous pouvez aider l'autre personne à souffrir moins. Si vous n'y parvenez pas au début, acceptez et accueillez avec neutralité et indifférence tout ce que vous n'appréciez pas sans le juger, sans l'analyser et sans chercher à le comprendre.

7/ N'en parlez surtout pas !!! Même pas à votre meilleur(e) ami(e) ! Même pas en votre for intérieur ! N'y pensez plus ! Effacez de votre esprit cet incident. Plus vite vous le ferez et mieux vous vous porterez.

L’impact de vos pensées sur votre bien-être

Souvent, on conçoit le bonheur comme on concevrait une blague qui nous ferait rire ! Une circonstance heureuse qui nous invite à nous y plonger sans effort !

On s’attend souvent à ce que quelque chose se passe autour de nous ou qui nous vienne de l’extérieur pour nous rendre heureux. Une personne, un objet, une situation…

Mais qu'est ce qu'un bien-être menacé tout le temps de disparaître sous l'effet des causes extérieures ? Cela signifie-t-il que vous devez attendre que quelque chose se passe sans votre intervention pour retrouver votre bonne humeur ?

Et s’il n’y a aucun fait extérieur qui vienne vous rendre heureux(se), n’avez-vous pas droit au bonheur ?

Le bonheur n'est autre que le résultat de vos pensées. C’est un travail sur soi en profondeur, une attitude mentale et une décision d’être heureux qui doit être prise et défendue constamment.

C’est uniquement de vos pensées que dépend votre bien-être.

Au fil de vos lectures sur le mieux-être, vous trouverez des outils pour faire face aux menaces venant de l'extérieur. Mais il revient uniquement à vous de les appliquer. A tout effet il y a bien une cause.

Pensées, sentiments et émotions

L'être humain a besoin d'un taux d'émotion dans son quotidien.
L'émotion est donc une sensation vitale tout comme l'est la nourriture.

Nous aimons le sucre, notre corps en a besoin mais on ne l'ajoute pas à tous nos plats ou à n'importe quel plat. On sait quand il est bon et bénéfique de l'ajouter et on choisit son emploi.

Avec les émotions, c'est pareil. On a tort de l'ajouter à toutes les sauces au quotidien ou plutôt à toutes les situations de communication.

Il faut être conscient de leur emploi dans votre relation à vous-même puis aux autres. Vous en tirerez des avantages et vous ne les laisserez plus vous détruire ni détruire votre relation à autrui.

Comment ?
Savoir les repérer dès qu'on les sent venir puis arriver à décider si on les laisse venir ou on les arrête par une simple question :

"En quoi cette émotion m'est utile ou bénéfique ?"

Si vous ne trouvez aucune raison cela répond donc uniquement à un besoin naturel d'exprimer votre émotion mais elle n'est pas bénéfique pour la circonstance, donc on l'arrête par la respiration abdominale et par la raison.

Ce que vous ne savez pas encore est que vous en êtes capables !

Vous pouvez les contrôler et décider de les faire intervenir ou pas au moment présent par de l'exercice quotidien.

Ne vous laissez pas vivre avec une pénurie en émotions jusqu'à ce que vous rencontriez la première occasion qui les fera se déchaîner dans un élan incontrôlable et inapproprié à la circonstance.

Prendre le contrôle de vos émotions c'est structurer votre temps afin de ne pas en manquer et afin de décider de quand vous les emploierez.

La structure du temps pour une utilisation saine et bénéfique des émotions

1/ Faites d'abord le tri entre vos émotions positives et négatives et bannissez ces dernières car elles vous détruisent. Choisissez de n'employer que les émotions positives dorénavant.

2/ Anticipez leur utilisation. En voici des idées :

Dès votre réveil le matin, vous pouvez fermer les yeux et visualiser tous vos objectifs et rêves futurs comme s'ils étaient déjà atteints. Mettez-y un maximum d'émotion de joie et de bonheur. Répétez souvent cette opération au cours de votre journée.

Si vous êtes spirituel(le) peu importe votre religion, mettez de l'émotion positive d'amour et de puissant contact dans vos prières et invocations.

C'est sublime !

Visualisez-vous dans votre lieu idéal de vos rêves et laissez-vous imprégner de belles émotions de bonheur, de quiétude et de sérénité.

Donnez de l'importance aux petites choses que vous avez eu l'habitude de trouver banales jusqu'ici dans votre quotidien. Laissez-vous émerveiller par exemple, par le chant d'un oiseau, par le sourire d'un enfant, par la dégustation d'un chocolat, par la compagnie de vos amis, de votre famille... mettez-y l'émotion de bonheur et de joie.

3/ Comprenez que pour respecter quelqu'un vous n'avez pas besoin de l'aimer ni de faire intervenir vos émotions pour lui. Bien de gens tombent dans ce piège émotionnel et confondent "respecter" et "aimer" dans leur relation aux autres.

Comprenez aussi qu'en amitié vous n'avez pas besoin d'aimer la personne jusqu'au point de sentir envers elle une quelconque émotion.

Il faut toujours garder à l'esprit qu'un ami est un ami avec qui vous partagez les mêmes centres d'intérêt ou les mêmes valeurs et qui vous aide dans notre croissance personnelle. Vous ne « possédez » pas notre ami(e) comme une chose à laquelle vous exigerez un certain

comportement, mais vous pouvez le choisir ou le remplacer. Donc inutile de faire intervenir vos émotions négatives s'il/elle vous maltraite.

Ce sera là plutôt une occasion de prendre de nouvelles décisions concernant votre relation à lui ou à elle.

Posez-vous cette simple question "Est-ce que je peux continuer à le/la fréquenter en sachant qu'il/elle peut encore se conduire à mon égard ainsi?"

Vous êtes les seuls responsables de vos propres décisions. Si vous choisirez de continuer à le/la fréquenter, de lui faire part de manière neutre de ce qui vous touche ou de faire en sorte que vous ne lui donniez plus l'occasion de vous maltraiter etc... Assumez vos choix et vos décisions et ne tenez plus les autres responsables de votre propre humeur et de vos émotions.

Un contrôle à cent pour cent dans toutes les situations, est-ce possible ?

Si on n'arrive pas à les contrôler à cent pour cent dans des circonstances atténuantes que nous impose la vie ou le destin comme la perte d'un proche, une séparation etc... Nous pouvons par un exercice quotidien mieux les gérer jusqu'à nous débarrasser des émotions négatives imposées par un événement.

Ceci dit vous pouvez déjà bannir vos émotions des circonstances non bénéfiques qui peuvent bien se passer de votre émotion.

Pour cela votre émotion ne doit pas être dirigée vers les personnes. Nous pouvons aimer une personne de manière à choisir quelles émotions éprouver au futur avec elle.

C'est une question de planification intelligente de vos émotions pour en tirer des bénéfices et ne pas laisser votre émotion vous détruire intérieurement.

La perte d'un proche ou subir une séparation

D'un coup de baguette magique, il est impossible de ne pas être affecté négativement par une séparation ou par un décès.

Un temps est toujours nécessaire pour faire le deuil et pour évacuer la tension créée par l'événement.

Mais il faut être conscient que par un exercice quotidien, nous pouvons arriver à traiter cet événement avec de moins en moins d'émotion négative jusqu'à acceptation complète de ce fait que nous n'avons pas choisi.

Un article est présent sur le forum qui peut aider pour la circonstance
Surmonter sa souffrance

Le contrôle des émotions

Arriver à contrôler vos propres émotions, c'est possible et cela relève d'un exercice quotidien.

L'idée est plutôt d'arriver à contrôler votre réaction face à une émotion négative naissante de manière à l'arrêter ou tout au moins, ne pas la laisser prendre de l'ampleur par la pensée.

Répondre à une émotion par une attitude indifférente et neutre serait l'idéal pour l'empêcher d'avoir une influence sur votre humeur et sur votre communication.

Pour ce faire, des exercices quotidiens et réguliers de la respiration abdominale et de la relaxation sont des facteurs très puissants pour réguler ses émotions, ne plus en être victime et contrôler sa propre humeur.

Le contrôle de son état intérieur

Dans la vie, on ne peut pas toujours choisir ce qui nous arrive mais nous pouvons toujours choisir notre réaction face à ce qui nous arrive.

Ce n'est donc pas ce qui vous arrive qui détermine votre état intérieur, sentiments, émotions, attitude mentale, etc…

C’est plutôt la manière dont vous percevez ce qui vous arrive qui déclenche votre réaction.

Si à partir de maintenant, vous décidez de changer votre perception des choses et des événements, vous réussirez à choisir et à contrôler votre état intérieur.

Chaque peine et chaque désagrément portent en eux le germe d’un avantage égal ou plus grand. Il suffit d'être confiant et de le croire assez pour pouvoir en profiter.

L’attachement qui attache

L’attachement est la source de tous les maux. Si on apprend à se détacher de tout, on connaîtra enfin la paix intérieure et le succès.

L'attachement à des personnes ou à des choses confine l'individu dans des sentiments tels que la crainte, l'insatisfaction, l'attente, la déception, la peur de la perte, le besoin d'être approuvé ou reconnu etc...

Se libérer de tout attachement procure à l'être une paix intérieure et une sérénité.

Pour ce faire, ayez l’esprit ouvert à toutes les probabilités sans vous laisser vous attacher à quelque chose en particulier.

Lâcher prise !

Lâcher prise consiste à se détacher et à ne plus donner aucune importance à ce qui se passe autour de soi.

Savoir se donner de la valeur et de l’importance à soi-même sans pour autant en donner aux événements extérieurs.

Garder une distance entre soi-même et ce qui se passe ou s’est passé ou se passera, c'est réussir à se dissocier de tout y compris de ses propres actions.

Vous n’êtes pas ce que vous faites !

Naître de ses cendres...

C'est en se détachant et en se dissociant de toutes les imperfections passées que l'on réussisse à naître de ses propres cendres, quand tout semble anéanti et fini.

Il arrive un moment où on peut croire que tout est fini alors que ce n'est que le commencement de quelque chose d'encore meilleur...

Être sentimental(e) et émotif(ve) cela peut servir comme cela peut bien détruire

Donner une place, dans votre vie, aux sentiments et aux émotions. C’est essentiel pour que vous ne viviez pas comme de simples machines.

Cependant, quand ils sont négatifs, les faire intervenir dans votre pensée, et dans votre réception ou émission d'un message, risque de bien détruire des relations.

Le mieux serait de vous servir uniquement des émotions et des sentiments positifs.

Par exemple, dans un couple qui s'aime, l'un entendra de l'autre un jour peut-être quelque chose qu'il n'appréciera pas ou qu'il prendra pour de l'indifférence de la part de l'autre, ou même conclure que l'autre ne l'aime pas...

Ne laissez pas vos émotions et vos sentiments négatifs comprendre et interpréter le message reçu car ainsi vous ne pouvez pas être objectif(ve).

Vous serez forcément dans la subjectivité qui ne vous aidera pas à recevoir objectivement l'information. Votre subjectivité laissera libre cours à vos conjectures, à votre susceptibilité et à vos craintes. Vous risquez aussi de ne sélectionner qu’une partie du message pour confirmer vos doutes et préjugés. Vous risquez ainsi de ne pas prendre en considération la totalité du message que vous recevez et donc de déformer l’information.

Cela ne permet pas à la communication d'évoluer dans le bon sens.

Souvent quand on aime quelqu'un de cette manière, on ne lui rend pas service mais on se détruit et on détruit la relation.

Si l'amour doit obéir à ce qui est subjectif, il doit aussi obéir à ce qui est objectif.

Si vous aimez quelqu'un, vous ne le possédez pas, ne pensez pas en termes de droit que vous avez sur lui ou sur elle... pensez plutôt à le comprendre à aller vers lui, si après ça, cela ne vous convient pas d'être soumis(e) à une circonstance particulière, faites-lui part en exprimant uniquement vos désirs et attentes.

N'hésitez pas à prendre les décisions qui vous permettront de vous épanouir et de vous affirmer dans le respect intégral de vous-même et de l'autre.

Beaucoup de gens pensent qu'en amour il faut faire des concessions. Moi je les appellerai plutôt "des choix". Il n'y a aucune concession à faire en amour.

Certains iront même jusqu'à faire des concessions au détriment de leur propre estime d'eux-mêmes. En d'autres termes "je me détruis ou je me laisse me détruire pour faire plaisir à l'autre. Voilà la preuve que je l’aime".

C’est insensé ! Vous êtes l'unique responsable de ce que vous faites de vous même et personne d'autre ne peut l’être à votre place.

Si vous permettez à l'autre de vous détruire, ne le prenez plus pour responsable ou pour coupable. C'est à vous qu'il revient de prendre les bonnes décisions dans le respect intégral de vous même et de l'autre, agissez au lieu de tout prendre sur vous même, de ruminer et de ressasser votre déception. "Il/elle m'a fait, il/elle m'a dit..."

Arrêtez de lui mentir et de vous mentir en faisant comme si de rien n'était alors que vous lui en voulez au fond de vous même. C'est comme ça que vous entretiendrez et alimenterez les pires sentiments négatifs à son égard. Pensez-vous que cela arrangerait les choses ?

Rien de mieux qu'une bonne communication simple, respectueuse et très claire.

Comment ?

1/ Ne pas faire de reproches: exprimez plutôt vos attentes, votre désir etc... mais jamais sous forme de jugement ou de reproche.

2/ Ne pas répondre au message caché (sous-entendu) mais au message apparent (ce qui est dit et ce qui est fait).

3/ Ne pas juger.

4/ Dites l'essentiel et ne tournez pas autour du pot. Allez par le chemin le plus court et le plus droit qui vous mènera à votre but clairement sans détour.

5/ Reformulez son idée et posez des questions qui vous permettront de mieux le comprendre avant de déduire ce que vos sentiments négatifs déduisent pour vous.

Ceci est valable autant en couple qu'en famille et entre amis.

Il y a bien sûr des gens avec qui quoi que l'on dise et quoi que l'on fasse on a tort, car ils vont se sentir visés d'une manière ou d'une autre de toutes les façons.

Ce qui est d'ailleurs très regrettable car la communication devient de plus en plus restreinte et passe difficilement avec la peur de toujours dire ou faire quelque chose qui blessera l'autre.

Ce n'est pas inhérent à la personne elle-même, tout est question de travail sur soi-même. Donc pour qu'ils s'en sortent, il est impératif qu'ils en soient d'abord conscients, que la personne s'en sorte, il est impératif qu'elle ne se cache plus la tête dans le sable et qu'elle accepte de faire un travail sur elle-même. Un travail de longue haleine.

Vous trouverez sur le lien plus bas, quelques astuces qui vous aideront à

ne plus vous sentir visé(e) si cela vous arrive de l'être : Comprendre le Parent Normatif Négatif .

Il s'agit surtout d'avoir une prise de conscience des faits et une meilleure conception de ce qui nous entoure. Ne plus se centrer sur soi-même et essayer plutôt de comprendre l'autre...de comprendre un peu les mécanismes de la communication, d'avoir une meilleure confiance en soi etc...

Aucune communication n'est parfaite car dans toute communication il y a une mécommunication.

Cette mécommunication est naturellement causée par la distorsion de l'information qui s'opère au niveau de la pensée. Ainsi, la perception personnelle de chacun diffère selon ses paradigmes et son champ culturel. Le codage des mots semble bien être le même chez tout le monde alors qu'il diffère d'une personne à l'autre.

L'historique de la relation qui n'est pas vu sous le même angle par les deux interlocuteurs, la culture et le tempérament de chacun...Tous ces facteurs sont toujours présents dans toute communication et malheureusement qu'on le veuille ou non l'altère.

La communication ne passe jamais à 100 pour cent , car il y a dans la transmission de toute information des déperditions qui l'altère.

En tant que communicateurs, nous pouvons seulement éviter les tensions autant que possible, donner plus de chances à notre message d'être mieux perçu, influencer l'attitude de l'autre.

Nous ne pouvons pas produire des miracles pour que nos relations soient idéales avec tout le monde. Il y aura toujours des gens qui ne nous apprécieront pas, qui ne nous porteront pas dans leurs coeurs, qui nous blesseront par leurs attitudes malveillantes etc...

Puisqu'il y aura toujours des méchants

Puisqu'il en est ainsi, et que rencontrer des attitudes décevantes des autres fait partie de la vie sur terre, voyons les choses autrement :

Voyons les réactions négatives des autres comme des images mentales négatives mais passagères. Déchargeons-les du jugement, de l'émotion et de l'appréciation.

Nous créons notre propre réalité à partir de notre pensée.

Faisons de la méchanceté d'autrui des images non effectives dans notre propre réalité que nous choisissons de vivre. Faisons de ce qui nous déçoit des images fictives tout comme les idées noires qui peuvent traverser notre pensée et que nous chassons sans y prêter attention.

Ce qui n'est pas facile de faire quand on est blessé par la réaction des autres. Mais savez-vous que c'est pratiquement le seul moyen en notre possession pour vivre plus sereins et plus heureux ? L'effort est prometteur et l'alternative est absente.

L'impact de la pensée sur votre temps

Le balancier du temps

Voici une nouvelle année qui commence avec de nouveaux espoirs, de nouvelles attentes, une nouvelle énergie...**l'année 2010…**

Une année écoulée qui emporte avec elle tous les déboires, les frustrations, l'insuccès, les moments que l'on ne voudrait plus revivre... **l'année 2009…**A-t-elle réellement emporté avec elle tout ceci ?

Comment votre regard est-il porté sur le temps ? Sur le futur, sur le passé et sur le présent…

A quel temps donnez-vous la force et le pouvoir d'agir sur votre pensée ?

Ces pensées que vous élaborez consciemment ou inconsciemment à longueur de journée...

"C'est « trop tard » - trop vieux pour cela…

Ah le bon vieux temps…

Je n'ai pas pu y arriver...

Quand j'étais plus jeune… si j'avais…si j'étais…"

…pourtant le passé n'existe plus…

Nous avons tendance à rechercher notre bien-être dans le futur, dans la réalisation des choses matérielles, désirs, satisfaction d'un besoin…

pourtant le futur n'existe pas encore et n'est de ce fait qu'une illusion.

D'où naît inconsciemment la roue de la satisfaction conditionnelle ! « Je serai bien ***si***…. »

La roue de la satisfaction conditionnelle

-Je me sentirai bien quand ….

- Vivement le week-end, les vacances,….

-Quand j'aurai ceci ou cela …..

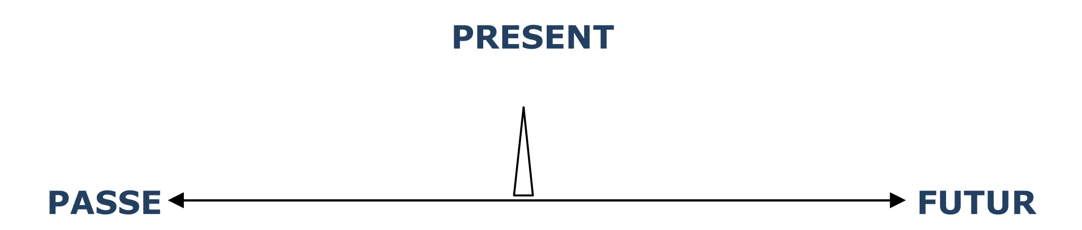
-Vivement la sortie du boulot...

-Trop jeune pour ceci, quand je serai plus âgé

-je n'ai pas le temps, quand j'aurai le temps…

Réagir avec cet état d'esprit conditionnel ne peut en aucun cas satisfaire la personne, car une fois sa condition réalisée, l'esprit erre à la recherche d'autres conditions, d'autres besoins à satisfaire et d'autres désirs... cette roue se transforme donc en une roue d'insatisfaction inconditionnelle qui est incapable d'apporter quiétude et bonheur.

Nous laissons inconsciemment un mouvement de balancier osciller entre "**ce qui a été**"(le passé) et "**ce qui sera**"(le futur) dans un mouvement interminable de va-et-vient sans s'arrêter au moment présent...



…Ainsi, une habitude à répéter inlassablement ce mouvement, se crée dans l'esprit et occupe tout l'espace de la pensée... nous oublions ainsi le présent alors qu'il est bien là !

C'est uniquement au présent que nous pouvons agir et seulement ce moment qui nous mène au futur...

Donnez-vous la force et le pouvoir nécessaire au moment présent pour vous mener efficacement à un futur meilleur ?

La vie c’est ici et maintenant

C'est à partir du présent que le futur commence !

Votre pensée est l’aimant de votre avenir

Votre pensée attire la réalisation de ce à quoi vous pensez le plus, telle un aimant qui attire un métal. C'est la loi de l'attraction.

Votre pensée crée donc un champ magnétique où se produira l'attraction de ce qui lui correspond matériellement dans l'univers...

Ainsi, par votre pensée qui est l'aimant de votre avenir, vous attirez vers vous, réussite ou échec, abondance ou frustration, richesse ou pauvreté...

Votre réveil matinal est un moment important

Au réveil, l’esprit est reposé, il est plus facile de maîtriser sa pensée.

Choisir d’orienter son énergie vers une journée positive soit vers une journée négative.

Il est fondamental de visualiser mentalement ce que vous souhaitez réaliser au cours de votre journée. Pour ne pas être perdu(e) dans l’improvisation de vos images mentales, il serait plus pratique de prédéfinir la veille vos objectifs de la journée.

Donc commencez votre journée en visualisant en images votre but comme s'il était déjà atteint et toutes les actions qui vous y mèneront au cours de cette journée. Votre subconscient enregistrera ces données qu'il prendra pour un programme ou un but à atteindre.

Si vous pensez aux choses désagréables que vous souhaitez éviter, votre subconscient qui ne connaît pas la négation vous conduira à leur réalisation ! Pensez plutôt aux heureux résultats que vous désirez obtenir et non pas à vos craintes de ne pas y arriver.

Dès votre réveil toutes vos pensées doivent être orientées uniquement sur ce qui est positif (vos buts à atteindre, vos rêves...). Évitez de penser à ce qui risque d'être négatif (vos craintes, vos désespoirs...).

Le sentiment d'abondance

Passez votre journée avec un sentiment de plénitude. Une énergie positive toujours nouvelle que cette sensation renouvelée d'abondance.

Une abondance dans tous les domaines et toutes les bonnes choses de la vie, amour, gratitude, pardon, richesse, succès...

C'est un sentiment important qui fait agir la loi d'attraction en votre faveur.

Ressentez simplement que vous avez tout ce dont vous avez besoin et encore et toujours davantage. Dès à présent, vous êtes en train de les attirer dans votre vie par la force de votre pensée. Soyez patient…

Dès lors que toutes ces choses existent dans votre monde subjectif, elles sont en train de se matérialiser dans votre monde objectif que vous appelez "la réalité".

La pensée positive ajoutée à l'émotion fait agir positivement et en votre faveur la loi d'attraction.

J'entends par "émotion" une sensation forte de déjà posséder ce que l'on voudrait avoir sans limite.

Cette vidéo peut vous aider à mieux comprendre ce processus.

Il existe aujourd'hui des formations et des programmes Coaching qui peuvent vous accompagner pour atteindre l'abondance à laquelle vous aspirez.

Les vacances des pensées

La pensée a certes un pouvoir mais a aussi besoin de prendre des vacances...

A force de vouloir coûte que coûte tout contrôler, sa vie, sa pensée, son alimentation, sa communication... On risque de connaître des moments où on est à bout de force...

Après la pluie, le beau temps...

Nous connaissons tous des moments plus ou moins difficiles et d'autres plus particulièrement étouffants dans la vie. Heureusement qu'après la pluie il y a le beau temps, donc ce serait une bonne solution que d'attendre que cela passe simplement sans combat et sans lutte. Pendant ce temps, ressourcez-vous, méditez, reposez-vous…

Acceptez ce qui se présente à vous...

Acceptez les hauts et les bas de la vie comme ils se présentent à vous, et considérez les deux niveaux comme une forme de croissance personnelle qui vous mène vers de meilleures potentialités futures.

Agir positivement quand penser devient difficile...

Il est des moments où on a du mal a positiver. Dans l'attente que ce mal passe, le mieux serait d'agir positivement quand on se sent incapable de penser positivement.

Savoir donner des vacances à ses pensées pour les laisser se reconstruire...

Savoir mettre en pause la pensée et ne plus penser à rien est essentiel des fois. Faire silence dans son esprit. Passer à l'action positive aidera à reconstruire une pensée positive par la suite.

L'impact de l'action positive sur la pensée positive...

Faire des choses positives et constructives nous ramènera certes davantage à tout relativiser. La nature des actions que nous entreprenons agit sur notre pensée et vice-versa.

Vers un bien-être meilleur

Un bien-être est essentiel pour réussir dans la vie. Certains pensent que le fait d'être bien dans sa peau suffit pour relever tous les défis... mais malheureusement non ! Pourquoi?

Dans le bien-être il y a un effet de constance, de ce qui ne cesse d'être le même donc c'est une sorte de stagnation dans ce qui est bien. Une maintenance d'un même état interne qui ne tend pas vers le changement quel qu'il soit.

Avec toutes les exigences que nous confère l'évolution du monde et le progrès, ce qui semble suffire aujourd'hui suffira moins demain... d'où l'importance de la recherche permanente d'un mieux-être plutôt que d'un simple bien-être... Ce qui n'avance pas, recule...

Ce qui fait votre bien-être aujourd'hui ne suffira plus demain pour le garder...

Un proverbe chinois dit : "Vous pouvez rester immobile dans le courant d'une rivière mais jamais dans le monde des hommes"

Être mieux relève d'une volonté et d'un effort individuel constant. Se remettre en question est l'outil primordial avant toute amélioration personnelle.

Si vous remarquez la complexité de votre propre changement, vous finirez par comprendre combien ce n'est pas évident d'essayer de changer les autres....

Vous pouvez amener une personne implicitement à se remettre en question mais jamais l'obliger à le faire !

Préparer son accouchement grâce au pouvoir de la pensée

J'espère, par cet exercice, apporter de l'aide à celles qui lisent cet E-book présentement et qui attendent un bébé. En fait, le principe est le même pour ceux qui ont un examen à passer, un entretien d'embauche, une réunion…etc…

Cet exercice possède deux composantes :

1) **Travailler sa respiration.**
2) **Faire agir le pouvoir de la pensée en sa faveur.**

1) Installez-vous confortablement, fermez les yeux, faites rentrer l'air par le nez jusqu'à l'abdomen (ventre), expirez très doucement et calmement... c'est la respiration abdominale. Elle aide à détendre le corps et à le maintenir en forme. Répétez trois fois tout en imaginant à chaque fois un point devant les yeux qui s'éloigne jusqu'à disparaître totalement puis un deuxième point qui s'éloigne, puis finalement un troisième.

2) Ensuite visualisez en maintenant vos yeux fermés, votre accouchement tel que vous souhaitez qu'il se passe : très facilement, sans douleur, dans la joie et le calme. Ressentez l'émotion de grande joie en voyant votre bébé tout mignon, la joie de le toucher, de le tenir dans vos bras. La joie d'être tous les deux en excellente santé. Ressentez son toucher, son odeur…

Répétez cet exercice autant de fois que vous le désirez, mais au moins deux fois par jour. Le matin à votre réveil et le soir avant de vous coucher.

Au cours de la journée, exercez-vous au maximum à la respiration abdominale.

Les thèmes des formations dispensées par l'auteur de cet ebook :

- **Le pouvoir des mots**
- **Le pouvoir du non-dit**
- **Le pouvoir de la pensée**
- **Communication efficace**
- **Parler en public**
- **Estime de soi**
- **Calme Intérieur et Bien-Être**
- **Succès et Abondance**

Ces formations sont proposées aux entreprises ou aux particuliers.

Contact : communication.facile@yahoo.fr Tel : (212) 663 629 219

*Un lieu de **Détente** et d'**Information...***



pour vous accompagner

à votre succès

professionnel

et

personnel...